



Schweinebraten

Zutaten für 4 Personen:

750 g Schweinefleisch (Bug)
Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch, Majoran, Kräuter
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
2 Karotten
Stück Sellerie
2 Zehen Knoblauch
2 EL Tomatenmark
¼ – ½ L heißes Wasser

Zubereitung:

1. Fleisch abwaschen und trocken tupfen, die Schwarte einschneiden und mit den Gewürzen beliebig einreiben.
2. Das Gemüse vorbereiten und grob würfeln.
3. Fleisch und Gemüse ein eine Auflaufform geben und bei 200 °C für ca. 90–120 min in den Ofen schieben.
4. Schweinebraten immer wieder umdrehen, so dass er von allen Seiten eine schöne Kruste bildet.
5. Heißes Wasser zugeben und den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben drehen.
6. Tomatenmark in die Flüssigkeit zugeben.
7. Schwarte regelmäßig mit der Flüssigkeit aus der Auflaufform bestreichen.
8. Nach Ende der Garzeit den Braten entnehmen, das angeröstete Gemüse zu einer Soße pürieren.
9. Das pürierte Gemüse mit etwas Flüssigkeit ergänzen.
10. Stärkepulver mit etwas kaltem Wasser anrühren, das pürierte Gemüse mit Flüssigkeit aufkochen lassen, mit der angerührten Stärke binden, nur kurz aufkochen lassen und zum Schluss abschmecken nach Belieben.
11. Den Braten mit der Soße portionieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 457 kcal
Eiweiß: 35 g
Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 8 g